«Солтүстік Қазақстан облысы әкімдігінің білім басқармасы»

коммуналдық мемлекеттік мекемесінің

«Аққайын ауданының білім бөлімі» коммуналдық мемлекеттік мекемесі

«Балапан бөбекжай-бақшасы» мемлекеттік коммуналдық қазыналық көсіпорны

**Ата-аналарға кеңес беру**

**"Баланың өміріндегі таңертеңгі гимнастика"**

**Консультация для родителей**

**«Утренняя гимнастика в жизни ребенка»**

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

**Қуандықов А.С.**

**2023-2024 оқу жылы**

**Ата-аналарға кеңес беру**

**"Баланың өміріндегі таңертеңгі гимнастика"**

Көбінесе балалар ата-аналарының кінәсінен таңертеңгі гимнастикаға кешігіп келеді. Көптеген ата-аналар үйде және балабақшада күн тәртібін сақтаудың қажеті жоқ деп санайды! Сізге қателескеніңізді дәлелдеуге тырысайық.

Таңертеңгі гимнастика әркімнің гигиеналық қажеттілігіне айналуы керек.

Бұл мәселені тек балабақша мен отбасының жалпы күш-жігерімен шешуге болады.

Ұжымдағы таңертеңгі гимнастиканың көптеген жағымды жақтары бар, көбінесе балабақшадағы бала жаттығуларды ықыласпен орындайды, өйткені барлық балалар айналысады. Отбасында бала таңертеңгі гимнастиканы міндетті түрде орындауға эмоционалды көңіл-күйге ықпал ететін жағдайлар жасауы керек.

Таңертеңгілік гимнастика-бұл күнделікті рәсім, ол міндетті түрде мереке күндері де, бала ата-анасымен бірге бір уақытта 5-10 минутқа демалуға кететін уақытта жасалуы керек.

Таңертеңгі гимнастика жүйелі түрде жүргізілуі керек. Содан кейін бала демалыс немесе демалыстан кейін балабақшаға келгенде бұлшықеттерде ауырсыну болмайды (иық белдеуі мен қолдар, іш, арқа және аяқтар). Бұлшықеттердің үлкен топтарын жүйелі түрде жаттықтыра отырып, біз метаболикалық процестерді белсендіреміз, дененің барлық жасушалары мен тіндерін тамақтандыруға қолайлы жағдай жасаймыз. Іштің бұлшық еттерін нығайту арқылы біз ас қорыту процестерін жақсартамыз. Арқа бұлшықеттерін дамыта отырып, біз дұрыс позаны қалыптастырамыз. Бұл әсіресе мектепке дейінгі жаста, 11-13 жаста аяқталатын омыртқаның қисықтары пайда болған кезде өте маңызды.

Таңертеңгі гимнастиканы орындау кезінде баланың тыныс алуы тездейді, беті қызғылт болады, ол аздап терлеуі мүмкін. Мұның бәрі бұлшықет белсенділігі кезінде жеңіл қозу мен шаршаудың табиғи белгілері. Баланы бақылай отырып, ата-аналар физикалық жаттығулар кезінде аздап шаршаған кезде баланың көңіл-күйі тыныш, тегіс, сергек, көңілді, тәбеті жақсы, ұйқысы бар екенін атап өтуі мүмкін.

Таңертеңгі гимнастиканы ашық ауада өткізу пайдалы. Егер ол бөлмеде жүргізілсе, онда қозғалыстарды орындау кезінде таза ауаға қол жетімділікті қамтамасыз ету қажет — бұл денені оттегімен жақсы қамтамасыз етуге ықпал етеді.

Таңертеңгі гимнастикаға арналған киім табиғи, жеңіл материалдардан, аяқтарында-чешкадан жасалуы керек.

Таңертеңгі гимнастика үшін балалардың тірек-қимыл аппаратының құрылымы мен функцияларына сәйкес келетін балаларға арналған жаттығулар таңдалады.

Балаларға арналған таңертеңгілік жаттығулар келесі жаттығуларды қамтуы мүмкін:

1. Біз саусақтарымызбен көтерілеміз, сонымен бірге қолдарымызды алдымен алдымызда көтереміз, содан кейін әр түрлі бағытта төмен түсіреміз.

Жаттығу қолдың және иық белдеуінің бұлшықеттеріндегі қан айналымын қалыпқа келтіреді, омыртқаны созады.

2. Біз қолымызды алға созып отырамыз.

Аяқтың бұлшық еттері күшейіп, буындардың қозғалғыштығы жақсарады.

3. Дененің әртүрлі бағытта қисаюы (артқа, алға, жоғары және төмен).

Магистраль, іш және арқа бұлшықеттеріне арналған жалпы күшейту жаттығуы.

Іш қуысы мүшелерінің жұмысын жақсартады, омыртқаның серпімділігін дамытады.

4. Дененің бүйірлеріне қарай қисаюы (оңға-солға).

Дененің бүйір бұлшықеттері күшейтіледі.

5. Орнында немесе бөлмеде (алаңда) секіру және жүгіру.

Қан айналымы, тыныс алу жақсарады және ағзадағы метаболизм күшейеді.

6. Қолдар мен аяқтардағы әртүрлі ұшу қозғалыстары.

Буындардың икемділігі мен қозғалғыштығы артады.

7. Орнында жүру және қолды әртүрлі бағытта көтеру.

Жүрек соғысы мен тыныс алуды тыныштандырады.

Таңертеңгі гимнастика жаяу және жүгіруден басталады. Содан кейін барлық бұлшықет топтары үшін жаттығулар жасалады (иық пен қол, іш, арқа және аяқ). Соңғы бөлімге жаяу жүру, жүгіру және тыныш жүру кіреді. Дененің барлық жүйелерін қалпына келтіру үшін таңертеңгі гимнастиканы жаяу аяқтау керек.

Құрметті ата-аналар! Біз балаларымыздың мықты және сау болып өскенін қалаймыз. Балабақшада және үйде балаларымыздың игілігі үшін күн тәртібін сақтаңыз.